

ASSIETTE « PIMENTÉE » DE POULET AUX PIMENTS JALAPEÑO

Ingrédients:

- 16 languettes de poitrine de poulet Style Pub de Janes
- 3/4 tasse (175 mL) de crème sûre
- 1/4 tasse (50 mL) de fromage à la crème ordinaire
- 3 c. à soupe (45 mL) de piments Jalapeño marinés hachés finement (approx.)
- 1 tasse (250 mL) de fromage Cheddar râpé
- 1/2 tasse (125 mL) de tomates hachées
- 1/4 tasse (50 mL) d'oignons verts finement hachés et la même quantité de miettes de bacon (facultatif)

Préparation

Préparer les languettes de poulet selon le mode d'emploi sur l'emballage. Mélanger la crème sûre, le fromage à la crème et les piments Jalapeño dans un bol allant au four micro-ondes. Chauffer à température ÉLEVÉE pendant 1 minute ou jusqu'à ce que ce soit bien chaud. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le fromage Cheddar afin qu'il soit bien réparti sans être complètement fondu.

Mélanger les tomates aux oignons verts et au bacon (si vous en utilisez). Disposer les languettes de poulet dans un panier large ou dans un bol peu profond recouvert de papier sulfurisé. Saupoudrer la moitié du mélange de fromage sur le poulet et éparpiller la moitié du mélange de tomates par dessus. Répéter pour former une couche supplémentaire. Garnir avec les piments marinés Jalapeño restants. Servir immédiatement.

Astuce : utilisez plus de piments Jalapeño pour un goût plus piquant ou remplacez-les par des poivrons verts finement hachés pour les enfants.



Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson

20 minutes

Donne 4 portions



Valeur nutritive	
par 3 strips (100 g)	
teneur	% valeur quotidienne
calories 250	
lipides 14 g	22%
saturés 1.5 g	
+ trans 0 g	8%
polyinsaturés 4 g	
oméga-6 3 g	
oméga-3 1 g	
monosaturés 8 g	
cholestérol 25m g	
sodium 630m g	26%
potassium 190m g	
glucides 18 g	6%
fibres 2 g	8%
sucres 4 g	
protéines 11 g	
vitamine A	0%
vitamine C	0%
calcium	2%
fer	10%